

KANAGAWA WALKING



かながわ歩け

8

月号



発行：NPO法人神奈川県歩け歩け協会 〒231-0011 横浜市中区太田町4-47 コーワ太田町ビル7F  
 TEL：045-661-8388 神奈川歩け総合案内 受付時間：月～金 午前10時～午後5時  
 県協会ホームページ：<https://kanagawaaruke.jp>

# 健康ウォーキング指導者養成講座

## 受講者募集

定員：12名



開催日時：2021年8月25日(水)

9時30分～16時30分

開催場所：波止場会館

横浜市中区海岸通1-1 (045-201-3842)



《会場へのアクセスはこちら》

当協会は、当協会が主催するウォーキング活動でスタッフとして活躍する人材を育成するために”健康ウォーキング指導者養成講座”を開催します。

この機会に、ウォーキングの基礎知識や体力づくりに興味がある方、また、ウォーキングを通してボランティアとして社会貢献を目指す方、この講座に参加してみませんか。



《パンフレットはこちら》

### 講座の内容

#### 午前の部 9:30～12:00 (ウォーキングの基礎)

- ◇ オリエンテーション
- ◇ 健康ウォーキングの基本
- ◇ ウォーキングイベントの実施要領

#### 午後の部 13:00～16:30 (体力づくりの基礎)

- ◇ 百歳まで歩く
- ◇ 体力づくり
- ◇ トレーニングの基礎
- ◇ トレーニングの実技

### 申し込み方法

- 定員：12名(先着順)
- 参加費：1,000円(会場にて納入)
- 申し込み：住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上ハガキで下記に送付してください。
- 送り先：〒221-0835 横浜市中区鶴屋町2-24-2  
かながわ県民活動サポートセンター9階 レターケース29  
NPO法人 神奈川県歩け歩け協会
- 締め切り：8月5日必着

問い合わせ先：かもめウォーキングアカデミー  
仲田(090-3595-6928)

【マークの説明】□の中は、58カ所市町村区スタンプ押印。

◎ 県協会主催ウォーク / かもめカード、企画別カード、JVAカード (教室、スクール、健保連、距離5キロ未満の場合を除く) 押印。

○ 加盟団体主催ウォーク / かもめカード、企画別カード、JVAカードの押印。

◇ 加盟団体主催ウォーク / かもめカード押印。

【参加費の案内について】 次のように案内しているものは、取り扱いが以下のとおりとなります。

○マーク：主催団体一般 / 会員200円 / 他協会員300円 / 一般500円 (誰でも参加できます)

◎マーク：県協会主管一般 / 県協会正会員及び登録会員証提示200円 / 他協会会員証300円 / 当日受付500円(誰でも参加できます)

○青空と緑の自然ふれあいウォーク 03-⑤ 都筑区  
**港北ニュータウンの緑道散歩** 7キロ

**8月1日(日)** 横浜歩け歩け運動連合会

水辺のせきれいの道とささぶねの道を中心に緑の散歩道を歩く！  
 (マスク着用願います) (昼食不要)

【集合】午前9時 スキップ広場(市営地下鉄センター南駅前)  
 【コース】～せきれいの道～茅ヶ崎公園～葛ヶ谷公園～ささぶねの道～八幡山公園～センター北駅  
 【解散】午後0時30分頃 センター北駅(市営地下鉄)  
 【参加費】主催団体一般 1ページ下段 参加費の案内参照  
 【問い合わせ先】090-5309-1486 (横浜歩け連合 大菊)

○かまくら散策(切通し) 鎌倉市  
**葉月の化粧坂切通し** 10キロ

**8月6日(金)** かまくら歴史ウォークの会

藤沢から鎌倉の公園を巡って。化粧坂切通しを歩きます。  
 昼食場所は、設定していません。(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 サンパール広場  
 (JR 東海道線・小田急線・江ノ電、藤沢駅)  
 【コース】広場～深沢行政センター～源氏山公園～  
 化粧坂切通し～八坂神社～鎌倉駅西口  
 【解散】午後0時30分頃 鎌倉駅(JR 横須賀線、江ノ電)  
 【参加費】主催団体一般 1ページ下段 参加費の案内参照  
 【問い合わせ先】090-8947-9217(かまくら歴史 栗原)

◎神奈川の鉄道シリーズ [小田急線] 厚木市  
**相模大堰人道橋を歩こう!** 6キロ

**8月3日(火)** NPO法人神奈川県歩け歩け協会  
 主管:厚木歩け歩け協会

昨年3月に厚木岡田地区と海老名地区を結ぶ相模大堰人道橋が完成。盛夏の中、水面を走る川風を浴びて歩行を楽しみましょう！  
 (昼食時間なし) (マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 厚木公園(小田急線本厚木駅北口5分)  
 【コース】～ふじみ公園～相川小学校～酒井グランド管理棟～  
 相模大堰人道橋～小野児童公園(解散式)～社家駅  
 【解散】午前11時30分頃 小野児童公園(JR 相模線 社家駅)  
 【参加費】県協会主管一般 1ページ下段参加費の案内参照  
 【問い合わせ先】090-9174-0869 (神奈川県歩け 齋藤)

○多摩川を歩こう!横浜も歩こう!再発見ウォーク 都筑区  
**北から南緑道散歩** 8キロ

**8月7日(土)** かわさき歩け歩け運動連合会

※7月18日(日)「川崎大師風鈴市」は、コロナ禍再度延長で場所と日付が変更になりましたが、当日例会は実施します。せせらぎの水の音を聞きながら涼しさ日影を求め都筑区の公園・緑道を歩きます。(昼時間設定無解散場所昼食可能)

【集合】午前9時(受付時間8時30分より) センター北駅前広場  
 (市営地下鉄 ブルー・グリーンライン)  
 【コース】～山崎公園～矢崎橋～ささぶねの道～渋沢橋～  
 葛が谷公園～大原みねみち公園～駅  
 【解散】午前11時40分頃 センター南駅 (マスク着用願います)  
 (市営地下鉄 ブルー&グリーンライン)  
 【参加費】主催団体一般 1ページ下段 参加費の案内参照  
 【問い合わせ先】090-1113-3099 (かわさき歩け 山崎)

○西湘月例会 大磯町  
**大磯名所巡り** 10キロ

**8月4日(水)** 西湘歩け歩け協会

大磯町在住の旧有名人の旧邸宅等を辿り華やかし頃の往時を偲びます。(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 大磯駅前公園  
 (JR 東海道線 大磯駅1分・トイレは駅で)  
 【コース】～白岩神社～大磯場城山公園(展望台で昼食)～  
 旧吉田茂邸～明治記念大磯邸園～鳴立庵～延台寺～  
 【解散】午後2時50分頃 大磯駅前公園(JR 東海道線大磯駅)  
 【参加費】主催団体一般 1ページ下段 参加費の案内参照  
 【問い合わせ先】080-5654-1590 (西湘歩け 門ノ沢)

◎厚木日曜(林神社1コース) 厚木市  
**ウォーキングスクール 45-A** 6キロ

**8月8日(日)**

後援:厚木市議会歩け歩け議員連盟  
 NPO法人神奈川県歩け歩け協会  
 主管:かもめウォーキングアカデミー

毎回歩けに関する基礎知識と楽しいウォーキング(6～8km程度)を行います。これからウォーキングを始めたい方やご自身の歩き方を再チェックしたい方大歓迎です。※当日受付、誰でも参加できます。  
 【講座】歩行習慣と継続方法(モチベーションを上げるには)  
 【集合】午前9時 厚木公園(通称:はとぼっぼ公園  
 (小田急本厚木駅3分) (マスク着用願います)  
 【参加費】500円 小雨決行・昼食は不要  
 【解散】小田急線 本厚木駅 12時30分頃  
 【問い合わせ先】080-5540-9978 (神奈川県歩け 一ノ瀬)

○いずみリフレッシュウォーク ★★ 鎌倉市  
**深緑の鎌倉ハイキング** 10キロ

**8月5日(木)** いずみ歩け歩けの会

鎌倉の未開地山崎台・峯緑地から北鎌倉の街を見下ろし、鎌倉の中央に位置する鎌倉中央公園で谷戸を感じ、桜の名所・源氏ゆかりの源氏山公園で鎌倉ハイキングが終わります。(昼食時間なし)

【集合】午前9時 大船モルレル駅広場 (マスク着用願います)  
 (JR 東海道・横須賀・根岸線・モルレル)  
 【コース】第一鎌倉道踏切～神明神社～北鎌倉女子学園グラウンド  
 ～山崎台峯緑地～鎌倉中央公園～源氏山公園～  
 【解散】午後0時15分頃 鎌倉駅西口(JR 横須賀線・江ノ電)  
 【参加費】主催団体一般 1ページ下段 参加費の案内参照  
 【問い合わせ先】090-2450-0678 (いずみ歩け 吉田)

○自然観察ウォーク 03-05 金沢区  
**能見台の林間コースを歩く** 8キロ

**8月10日(火)** かなざわ歩け歩けの会

能見台堀口北公園～能見台北公園を通り、金沢文庫まで林間コースを歩きます。(昼食の設定は有りません)

【集合】午前9時 能見台堀口北公園  
 (マスク着用願います) (京急本線能見台駅7分)  
 【コース】～能見台北公園～能見台配水塔前～不動池～  
 【解散】午前11時30分頃 谷津染井公園  
 (京急本線金沢文庫駅 5分)  
 【参加費】主催団体一般 1ページ下段参加費の案内参照  
 【問い合わせ先】080-1264-2483(かなざわ歩け 森)

### ◇芦ノ湖を眺めるコース (西岸)

箱根町  
12キロ

8月10日(火) 箱根町歩く会

白浜を出ていつも豊かな水を湛えて訪れる人を迎える芦ノ湖の涼風を感じながら真田浜で昼食、箱根には見られなかったウラジロシダを見ながら水田開発のため湖尻峠の下をくり抜いて掘られた箱根用水の取水口、深良水門を通り灯台の横から湖尻につく。

【集合】午前9時20分 駅伝栄光の碑  
※帰路 箱根登山バス利用 (マスク着用願います)  
【コース】白浜～真田浜～深良水門～湖尻  
【参加費】500円(箱根町歩く会へ初参加の方は別に500円:バッジ、会員当日問い合わせて:1, TEL0460-85-6788 2, 音声メッセージにて自動的に流れます。3, 掛けられる時間は、前日の午後5時から当日午前9時迄です。問い合わせ先 事務局0460-85-6788

### ◎横浜 18区チャレンジ《M6》 金沢区ふれあいウォーク

金沢区  
6キロ

8月19日(木) NPO法人神奈川県歩け歩け協会  
主管:みどりウォーキングクラブ

長浜地区の米軍・小柴石油ターミナル跡地、返還後の整備で事故も発生した。一方、JAファームとして利用中の高台から、眼下の八景島を眺めて見よう。昼食時間は摂りません (マスク着用願います)  
【集合】午前9時 文庫ふれあい広場(京浜急行/金沢文庫駅)  
【コース】～松風公園～シーサイドファーム～柴漁港碑～金沢緑地～テクノタワー広場(一次解散)～希望者/工場直営店(お買い物)～  
【解散】正午頃 産業振興センター駅(シーサイドライン)  
【参加費】県協会主管一般 1ページ下段 参加費の案内参照  
【問い合わせ先】090-1261-1731 (神奈川県歩け 羽田)

### ○笑顔・みんな元気がみはら 3-⑤ 蝉のこえ聞く泉の森へ

大和市  
7キロ

8月14日(土) さがみはら歩け歩けの会

盛夏の陽射しを避けて歩く楽しみを求めてふれあいの森から泉の森を周回します。(昼食時間は設けません)  
【集合】午前9時30分 ふれあいの森・親水広場  
(マスク着用願います) (小田急、相鉄大和駅10分)  
【コース】～熊野神社～ふれあいキャンプ場～大和斎場入口分岐点～せせらぎ広場～ふれあいの森・親水広場～  
【解散】午前11時55分頃 大和駅(相鉄、小田急)  
【参加費】主催団体一般 1ページ下段 参加費の案内参照  
【問い合わせ先】090-4611-4982 (さがみはら歩け 榎本)

### ◎神奈川の鉄道シリーズ [東京急行] 矢倉沢往還を歩く

宮前区  
8キロ

8月20日(金) NPO法人神奈川県歩け歩け協会  
主管:横浜歩け歩け運動連合会

旧矢倉沢往還道から大山街道を溝口・二子玉川へ向かって歩く!  
(マスク着用願います) (昼食不要)  
【集合】午前9時30分 こども文化センター横(第一公園)  
(東急田園都市線 宮崎台駅5分)  
【コース】～馬絹第二公園～川崎市青少年の家～大山街道～笹の原子育て地蔵～栄橋～溝の口駅  
【解散】午後0時30分頃 溝の口駅(JR・東急田園都市線)  
【参加費】県協会主管一般 1ページ下段参加費の案内参照  
【問い合わせ先】090-5309-1486 (神奈川県歩け 大菊)

### ◎健康ウォーキング教室 105-②

中区  
6キロ

8月17日(火) 後援:神奈川県議会歩け議員連盟  
NPO法人神奈川県歩け歩け協会  
主管:かもめウォーキングアカデミー

【山下公園コース】ウォーキングを始める前に歩き方などを学びましょう。4回シリーズで歩き方の基本を身につけます。また、ベテランの方も大歓迎、自分の歩きを再チェックしましょう。  
※当日受付、誰でも参加できます。(マスク着用願います)  
【講座】①効率の良い歩行②時速の感覚と計算③筋トレの基本動作  
【集合】午前9時30分横浜公園内(スタジアム横)(JR関内駅3分)  
【参加費】500円 小雨決行 弁当持参  
【解散】JR線 横浜駅 午後2時30分頃予定  
【問い合わせ先】090-1534-6401 (神奈川県歩け 土居)

### ◎神奈川の鉄道シリーズ [相模鉄道] せせらぎに涼を求めて

旭区  
10キロ

8月22日(日) NPO法人神奈川県歩け歩け協会  
主管:いずみ歩け歩けの会

陣ヶ下溪谷は横浜の秘境です、山ユリが咲く頃です道すがら見つけてみては、溪谷に流れる市沢川は帷子川の支流です。  
(マスク着用願います) (昼食時間なし)  
【集合】午前9時 鶴ヶ峰公園(相鉄線 鶴ヶ峰駅7分)  
【コース】～帷子川親水緑道～逆田橋公園～学校橋～陣ヶ下溪谷公園西原口～たちばなの丘公園～岩崎学園入口～  
【解散】午後0時15分頃 和田町駅(相鉄線)  
【参加費】県協会主管一般 1ページ下段参加費の案内参照  
【問い合わせ先】080-1373-6552 (神奈川県歩け 堀沢)

### ◇横浜港乗船ウォーク

中区  
4キロ

8月18日(水) さかえ歩け歩けの会

【集合】JR 桜木町駅改札前 午後1時 (マスク着用願います)  
【解散】山下公園大棧橋 午後3時30分頃  
【申込み】先着80名(残席問合せ必須)申込み用紙に住所・氏名(子供も)・TEL 参加費は現地で徴収 会員200円 他会員300円 一般500円 (どなたでも参加できます)  
【コース】桜木町駅前→赤レンガ倉庫→山下公園→マリンシャトル乗船(60分)→山下公園 ※午後から希望者で神奈川県警察施設の見学予定 ◆桜木町から山下公園まで歩きます。マリンシャトル観光船でのんびり横浜港を一周します。  
【問い合わせ先】(清水)TEL/FAX045-892-4575

### ◎厚木日曜 (門沢橋1コース) ウォーキングスクール 45-B

厚木市  
6キロ

8月22日(日) 後援:厚木市議会歩け議員連盟  
NPO法人神奈川県歩け歩け協会  
主管:かもめウォーキングアカデミー

毎回歩けに関する基礎知識と楽しいウォーキング(6~8km程度)を行います。これからウォーキングを始めたい方やご自身の歩き方を再チェックしたい方大歓迎です。※当日受付、誰でも参加できます。  
【講座】健康は自己管理(「日常ながら運動」でもしませんか)  
【集合】午前9時 厚木公園-通称:はとぼつぽ公園  
(小田急本厚木駅3分) (マスク着用願います)  
【参加費】500円 小雨決行・昼食は不要  
【解散】JR相模線 門沢橋駅 12時30分頃  
【問い合わせ先】080-5540-9978 (神奈川県歩け 一ノ瀬)

◇**蝉しぐれの道・久木大池～瀬上の池** 逗子市 18キロ

**8月22日(日)** 生き生きウォーキング 自然探索の会

過ぎゆく夏、緑陰の蝉しぐれの道を歩きます。起伏があり、距離もあります。昼食はのこの館の涼しい所で。午後は小川アメニティーから円海山・瀬上の池周辺の森に潜って、夏を惜しんで港南台へ。  
**【集合】午前8時30分** 亀岡八幡宮横(JR 逗子・京急逗子葉山)  
**【コース】**～久木大池～やまなみルート～朝比奈切通し～草舞台公園～金沢自然公園～円海山～瀬上市民の森～上郷町～  
**【解散】**午後3時頃 JR 港南台駅 (マスク着用願います)  
**【参加費】** 会員300円 一般500円  
 山歩きに適した靴 雨具 弁当 飲料水など  
**【問い合わせ先】** 090-464-2304 星野  
 ◇前日は睡眠を良くとり、体調をチェックしてお出かけください。

◎**神奈川の鉄道シリーズ**〔横浜市営地下鉄〕 南区 8キロ

**大岡川沿いの木陰に涼を求め**

**8月26日(木)** NPO法人神奈川県歩け歩け協会 主管:かなざわ歩け歩けの会

大岡川の川風に吹かれながら木陰を歩こう  
**(マスク着用願います)** (昼食の設定は有りません)  
**【集合】午前9時** 阪東橋公園 (市営地下鉄、阪東橋駅 3分)  
**【コース】**～蒔田公園～弘明寺観音橋～最戸橋信号～青木神社  
**【解散】**午前11時15分頃 港南ふれあい公園 (市営地下鉄 港南中央駅 4分)  
**【参加費】** 県協会主管一般 1ページ下段参加費の案内参照  
**【問い合わせ先】** 080-1264-2483 (神奈川県歩け 森)

◎**県央一周チャレンジ**〔大和市〕 大和市 7キロ

**大和市・涼を求めて公園巡り**

**8月25日(水)** NPO法人神奈川県歩け歩け協会 主管:さがみはら歩け歩けの会

木陰を求めて大小10ヶ所の公園と厚木基地と大和市を見渡せる処を巡ります。(昼食時間は設けません) (マスク着用願います)  
**【集合】午前9時30分** ふれあいの森・親水広場 (小田急、相鉄大和駅10分)  
**【コース】**～市民の森～引地台公園～遊びの森～御嶽山公園～  
**【解散】**午前11時45分頃 桜ヶ丘駅(小田急江ノ島線)  
**【参加費】** 県協会主管一般 1ページ下段参加費の案内参照  
**【問い合わせ先】** 090-4611-4982 (神奈川県歩け 榎本)

◎**神奈川の鉄道シリーズ**〔小田急線〕 麻生区 6キロ

**眺望の良い丘陵地・新百合ヶ丘**

**8月31日(火)** NPO法人神奈川県歩け歩け協会 主管:厚木歩け歩け協会

眺望の良い起伏に富んだ丘陵地に展開する自然と触れあうコースです。(昼食時間なし) (マスク着用願います)  
**【集合】午前9時30分** 新百合ヶ丘駅南口プロムナード (小田急線 新百合ヶ丘駅3分)  
**【コース】**～万福寺おやしろ公園～万福寺さとやま公園～金程万葉苑～香林寺・五重塔～高石神社～  
**【解散】**正午頃 百合ヶ丘駅(小田急線)  
**【参加費】** 県協会主管一般 1ページ下段参加費の案内参照  
**【問い合わせ先】** 090-5312-0135 (神奈川県歩け 大田)

8月3日(火) 健康ウォーキング教室 **【集合】**横浜公園 横浜スタジアムがオリンピック会場となるため中止致します。

お知らせ:横須賀歩け歩け協会の8月例会は暑さ対策と諸般の事情により休みます。

**神奈川県全市区町村完歩者名簿 2021年 令和3年6月**

内田 博朗 様 (横浜市栄区) 重田 昌利 様 (横浜市保土ヶ谷区)

**かもめカード完歩者名簿 2021年 令和3年6月**

- 原 栄子(厚木市、37799km/3090回) 原 義和(厚木市、37043km/2985回) 大村勝躬(横浜市泉区、29791km/2170回)  
 東城 充(横浜市栄区、27652km/2240回) 小長谷久子(横須賀市、25319km/2100回) 山本好美(横浜市金沢区、23224km/1835回)  
 中野榮子(鎌倉市、19118km/1585回) 石原秀和(横浜市旭区、19028km/1650回) 岩田宣枝(平塚市、17311km/1455回)  
 皆川慶二郎(横浜市栄区、16365km/1410回) 鈴木敏子(横浜市泉区、15830km/1320回) 浜田秀人(横須賀市、15659km/1320回)  
 上条明子(座間市、15421km/1350回) 菅原時子(厚木市、15159km/1320回) 松田義久(横須賀市、12742km/1080回)  
 浅富淑彦(横浜市港北区、11727km/1020回) 柳川昭夫(平塚市、11677km/870回) 内田博朗(横浜市栄区、10125km/810回)  
 前原佐内(横浜市戸塚区、9846km/840回) 小林 茂(大和市、9807km/870回) 堀金公雄(相模原市緑区、6898km/570回)  
 坂本ミヨ子(横浜市鶴見区、6886km/630回) 酒井 清(横浜市栄区、3619km/1650回) 稲垣昭子(綾瀬市、3106km/300回)  
 福田 忍(横浜市西区、2263km/210回) 重田昌利(横浜市保土ヶ谷区、1902km/180回) 阿部宗男(大和市、1883km/180回)  
 森富三雄(相模原市中央区、1599km/150回) 山崎 勉(川崎市川崎区、1378km/150回) 柴田正秋(川崎市高津区、1299km/120回)  
 大田紀子(厚木市、665km/60回) 須釜つる子(川崎市幸区、618km/60回) (敬称省略)

**熱中症警戒アラート**

ご存じですか?



詳しい情報が掲載 (環境省のホームページ)

**暑さ指数(WBGT)**

確認しよう!



友達追加はこちら



「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認できます。

**アラートが出たら**

**外での運動は、原則中止しよう!**



身の回りの暑さ指数(WBGT)に応じて、屋外やエアコンが設置されていない屋内での運動は、原則中止しましょう。

**35℃が目安**